

Утверждаю  
 Директор школы Семилетев А.Н.Силантьев

Меню на 09.03.2022 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	150	26.88	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.60	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	2.76	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Йогурт	20	3.89	96	2.10	1.50	2.10
			Томат порционн	25	4.03	97	0.5	4.5	3.5
			Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	250	9.06	117	1.90	6.66	10.81
	1 блюдо	110	Гороховое пюре	200	5.58	150	4.20	4.40	26.90
	Гарнир	124	Птица тушеная	100	19.36	167	10.63	7.74	2.19
	2 блюдо	437	Сок	200	16.93	78	2	0	14.6
	гор.напиток	685	Хлеб ржаной	40	1.28	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб пшеничный	40	2.76	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1			113,00				
<b>ИТОГО</b>									
Завтрак	гор.блюдо	438	Омлет	160	23.66	187.0	3.07	2.77	0.15
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3.58	81	0.00	0.00	14.60
	хлеб	тк	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
Обед	закуска	1121	Мандарин	130	28.83	96	2.10	1.50	2.10
			Томат порционн	25	4.92	97	0.5	4.5	3.5
			Борщ из свежей капусты с картофелем мясом кур	300	8.06	117	1.90	6.66	10.81
	1 блюдо	110	Гороховое пюре	200	5.83	150	4.20	4.40	26.90
	Гарнир	124	Птица тушеная	100	23.13	167	10.63	7.74	2.19
	2 блюдо	437	Сок	200	16.93	78	2	0	14.6
	гор.напиток	685	Хлеб ржаной	60	2.70	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб черн.	тк №1	Хлеб пшеничный	60	1.93	76	2.64	0.44	15.04
	хлеб бел.	тк №1			121,50				
<b>ИТОГО</b>									

Повар: Сол /М.В.Соколова